

السعادة الأسرية

الأسير المحرر:
عبد الناصر عدنان رابي
قلقيلية / فلسطين



تصميم الغلاف : المبدع محمود نوفل ابو سيف – قلقيلية - فلسطين

الفهرس

الرقم	العنوان	الصفحة
1	مقدمه	4
2	تقديم	5
3	اركان البيت والاسرة	7
4	لماذا يتزوج الشبان والفتيات	8
5	الزوج الصالح	10
6	الزوجة الصالحة	12
7	معايير اختيار الزوجة والزوج	13
8	طرق اختيار الشاب لشريكة عمره	17
9	فترة الخطوبة	19
10	افكار خاطئة لها علاقة بالحياة الزوجية	24
11	مراسم الزواج	29

30	ليله الدخلة	12
32	ضوابط العلاقة مع الامل	13
37	الاشباع الجنسي	14
40	سرعة القذف وعلاجها	15
44	ممارسه الشبان للعادة السرية واثار ذلك عليهم	16
47	الادارة المالية للمنزل	17
49	عمل الزوجة وانفاقها	18
50	مكان السكن	19
51	العلاقات اليومية بين الزوجين	20
58	لصوص السعادة الاسرية	21
65	اساليب تغيير وتعديل السلوك	22
68	كيف يتم حماية الابناء من التحرش الجنسي	23
75	حماية الابناء من المخدرات	24
81	نصائح حول تربية الابناء	25

88	خاتمة	26
----	-------	----

السعادة الأبدية

المقدمة

يعتبر الزواج، من أهم الأهداف التي يسعى الشبان والفتيات لتحقيقها، وبعد نجاحهم في ذلك، تبرز أهداف أخرى أهمها؛ تحقيق السعادة، والاستقرار في الحياة الزوجية، وإنجاب الأطفال، ثم تظهر أهداف تربية الأبناء وإسعادهم وتعليمهم وتزويجهم.

إن تحقيق السعادة الزوجية، طريق شاق وطويل، ولا يأتي بالأمني وحدها، بل لا بد من اتباع الطرق السليمة الموصلة إليه؛ حتى لا يدخل الأزواج وأهاليهم في دوامة المشاكل والمحاكم والطلاق، وتشنت الأبناء، والصراع على الحضانة والنفقة.

ولقد بلغت نسبة الطلاق في فلسطين حسب الجهاز المركزي للإحصاء عام 2018 (8509) من أصل 43515 حالة زواج أي بنسبه 18%، وهذا يعني ظهور كم هائل جدا من المشاكل والعذابات التي قد تستمر في التدرج والإزدياد.

سيتم في هذا الكتاب تسليط الضوء على مجموعه مهمة من القضايا ذات الصلة، وسيتم الحرص على طرح الأفكار بأسلوب سهل ومختصر، ولا يُخل بالمعنى والمضمون.

عبد الناصر عدنان رابي - فلسطين - 2020م

تقديم

ان البناء السليم للأسرة وتحقيق الاستقرار العائلي هما السببان الاهم والابرز والمؤد الفعلي للأسباب الاخرى المؤدية لنهضة وتطور واستقرار المجتمع والدولة، فالاستقرار الاسري يوفر المناخ المناسب للتربية السليمة، المنتجة للأفراد الصالحين المبدعين، والقادة الملهمين ورواد العلم المميزين، وبالتالي صناعة الجيل القادر على منع الاستبداد الحكومي، والسد المنيع امام الفساد الاخلاقي والاداري والمالي.

ان المشاكل الاسرية عادة ما تحول دون بذل الطاقة فيما هو مفيد، وتصرفها في حل المشاكل والمناكفات والشجارات، وتؤدي احيانا الى الانعزال والاكتئاب والاغتراب عن الواقع ، ويكون لها اثر مدمر وسلبى على التركيبية النفسية والسلوكية للأفراد، فتزيد من الصفات المضرة، كسرعة الغضب، أو الجبن والانانية وضعف الشخصية والشعور بالعجز، أو تغذي السلوك الاجرامي، وتحول الاهتمامات اتجاه توافه الامور.

وبذلك يتم ضرب امن المجتمع بكل اركانه ويفسح المجال امام أعداءه للدخول من الثقوب السوداء التي حدثتها المشاكل الاسرية في بنية المجتمع.

وما هذا الكتاب الا مساهمة في نشر الوعي بأهمية واساليب
تحقيق السعادة الاسرية.

السعادة الأسرية

اركان البيت والاسرة

يتكون البيت والأسرة من مجموعة من الاركان هي:

- 1- الزوج.
 - 2- الزوجة.
 - 3- أهل الزوجين.
 - 4- الأبناء.
 - 5- العلاقات الاسرية.
 - 6- مكان السكن.
 - 7- المال.
- إن عدم التوافق والتوفيق بين هذه الاركان، يؤدي الى وجود مشاكل تتناسب طرديا مع حجم هذا الاختلاف والتنافر.

لماذا يتزوج الشبان والفتيات

إن معرفة الأسباب التي تدفع للزواج أمر في غاية الأهمية؛ لأن من يُقدم على فعل لأسباب معينة ولا يستطيع تحقيقها، سيشعر بحزن وأسى، وسيفتعل المشاكل وقد يعمد إلى إنهاء العلاقة.

وبرغم اختلاف ترتيب أهمية الأسباب من شخص لآخر إلا أن هذه الأسباب تكاد تكون مشتركة وأهمها:

- 1- الرغبة في إشباع الشهوة الجنسية وتحسين النفس من الوقوع في المحرمات.
- 2- الرغبة الفطرية في إنجاب الأبناء، ثم ليكونوا عوناً لوالديهم بعد الكبر.
- 3- الحاجة إلى وجود شريك حياه للسكون اليه ومشاركته الأحزان والأفراح والتعاون معه على متطلبات الحياة.
- 4- بهدف الإستقلال الذاتي عن الأهل.
- 5- من أجل إرضاء الله عز وجل وتحقيق سنته بالتزواج والتكاثر.

إن من يريد لحياته الزوجية ان تكون مستقرة وسعيدة ،فعليه أن يسعى لتحقيق هذه الأهداف للطرف الاخر بقدر استطاعته، ليقوم الطرف الاخر بعمل نفس الشيء.

(تحقيق اهداف الزواج يؤدي الى الشعور بالسعادة)

السعادة الأسرية

الزوج الصالح

صلاح الرجل أو فسادہ، ینعکس علی أبنائه وأسرته، فإن کان صالحاً فسیتبعه الآخرون فی صلاحهم، وإن کان سیئاً فإن البناء الأسری سیکون بناءً متهاکاً تفتک به المشاكل.

ولعل من أهم الصفات الواجب توفرها فی الرجل الصالح ما يلي:

1- الإلتزام الديني وسلامه العقيدة:

قال تعالى: "يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير" (الحجرات/، 13)، فالملتزم دينياً يتحصل علی رضی الله وتوفيقه، ويحرص علی إكرام أهل بيته، ويتفانى من أجل تحقيق سعادتهم وتوفير التزاماتهم، ويجلب لهم السمعة الطيبة، ويكون أقرب لتقبل الحلول فيما لو حصلت أي مشكلة فلا يفجر فی خصومته.

قال رجل للحسن البصري: "إن عندي ابنة لي وقد خطبت فإلى من أزوجها؟ قال: «زوجها من يخاف الله فإن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها» النفقة علی العيال لابن أبي الدنيا.

2- حسن الخلق.

قال صلى الله عليه وسلم: "أحب عباد الله إلى الله أحسنهم خلقًا". رواه الحاكم والطبراني.

"إنَّ من أحبكم إليَّ وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا". رواه الترمذي وحسنه الالباني.

فالخلق الطيب ثمرة طبيعية للالتزام الديني، فمن امتلك الخلق الطيب سيكون بعيدا عن سوء الالفاظ، ومجافيا للحقد والحسد والكذب والغيبة، لا يهضم حقوق غيره، ولا يظلم بقول ولا فعل، لا يعاقر الفاحشة فيصبح غاضا للبصر حافظا للفرج لا ينتهك حرمان غيره، إن امتلاك تلك السمات يؤدي إلى تحقيق السعادة الأسرية وتماسك البيت واستقراره.

3- أن يكون رجلا ايجابيا معطاءً بعيدا عن الخمول والكسل.

4- أن يتصف برجاحة العقل وحسن الإدارة والتدبير قدر المستطاع.

5- أن يكون عاملا حريصا على كسب قوته بالحلال، ولا يعتمد على عطايا اهله المالية.

الزوجة الصالحة

توجد اختلافات كبيرة بين صفات الزوجة الصالحة والزوج الصالح، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَيُّ النِّسَاءِ خَيْرٌ؟ قَالَ: الَّتِي تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا، وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ، وَلَا تُخَالِفُهُ فِي نَفْسِهَا وَلَا فِي مَالِهِ بِمَا يَكْرَهُ) رواه أحمد (251/2) وحسنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (1838).

قيل لعائشة رضي الله عنها: أي النساء أفضل؟ فقالت: التي لا تعرف عيب المقال، ولا تهتدي لمكر الرجال، فارغة القلب إلا من الزينة لبعْلِها، والإبقاء في الصيانة على أهلها.

"محاضرات الأدباء" الراغب الأصفهاني (410/1) وعيون الأخبار لابن قتيبة (375/1)

فالفتاة الصالحة تكون ملتزمة دينيا وأخلاقيا، محتشمة في لباسها مؤدبة في كلامها حريصة على صيانة نفسها وعرضها وبيتها.

معايير اختيار الزوجة والزوج

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير) رواه الترمذي.

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (تُنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك). فروى البخاري (5090)، ومسلم (1466)

معايير التكافؤ بين الشاب والفتاة:

1- الإلتزام الديني والاخلاقي:

وهذا يمكن قياسه من خلال مقدار الإلتزام بالعبادات، حسن الألفاظ والسلوك، نوعية الأصدقاء الذين تتم مخالطتهم، البيئة الاسرية التي نشأ فيها كل واحد، المظهر الخارجي ونوعية اللباس.

2- سلامة العقل ورجاحته.

3- المستوى المادي المقبول الناتج عن عمل الشاب الخاص.

وما أراه هو أن لا يكون مستوى الفتاة المادي أعلى بكثير من مستوى الشاب، لأنه في هذه الحالة لن يستطيع توفير حياة كالتى كانت تعيشها في بيت أهلها، وسيصعب عليه مجاراتهم ماليا، ولربما يضطر لسماع كلام قد يسيئه، ومن الممكن أن تشعر الفتاة أن مستوى إخوتها وأخواتها وأبنائهم المعيشي أعلى منها ومن ابنائها بكثير مما قد يؤثر سلبا على نفسيتها، وهذا طريق للمشاكل الزوجية.

وأما إن كان المستوى المالي للرجل أعلى، فلا مشكلة في ذلك، وعلى الرجل عند ذلك أن لا يَمُنَّ على زوجته أو أهلها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: 264].

4- مناسبة العمر الزمني:

وغالبا ما يسعى الشاب للزواج من فتاه تصغره ببضعة سنين وذلك لكون المرأة تهرم جسديا أحيانا أسرع من الرجل بسبب الحمل والولادة، وهذا لا يعني انه لا يوجد حالات زواج ناجحة لأشخاص بنفس العمر أو كانت الزوجة فيها أكبر

عمرا من الزوج، وإذا كان الرجل أكبر عمرا من الزوجة فلربما تكون قدرته أكبر على إداره شؤون البيت بشكل جيد يُسعد الطرفين.

5- مناسبة المستوى التعليمي:

لا يعتبر هذا شرطا أساسيا، ولكن هذا التقارب قد يكون طريقا، لسرعة التفاهم، والتفهُّم، لأن النضوج الفكري للثنتين سيكون متقاربا الى حد ما.

6- مناسبة مكان السكن:

لقد أصبح من الصعب جدا الآن أن تعيش الزوجة في غرفة في بيت الأهل، لأن هذا سيُحدّ جدا من حريتها، وخاصة إذا كان البيت صغيرا، أو فيه أخوة للعريس، أو كانت مرافقه الصحية والمطبخ مشتركة، ولذلك فالأفضل أن يكون البيت مستقلا، حتى لو كان صغيرا، ولا ضير لو كان عبارة عن شقة مجاورة للأهل.

7- المستوى الجمالي المقبول لشريك العمر: مع ضرورة

الحرص على عدم المبالغة في الموصفات الجمالية، وعدم جعلها المعيار الأهم من بين المعايير، فلكل انسان صفات جمالية جسدية، ستجد من يراها ويؤمن بها.

8- **يُفضل عدم وجود أمراض خطيرة** مثل: السكري، والضغط، وأمراض القلب، والصرع، وإذا وُجدَ أي مرض من هذه الأمراض، فيجب على الأهل إخبار الطرف الآخر، قبل كتب الكتاب، حتى لا يكون هناك غبن وغش.

9- **ضرورة توفر رضى الاهل:** فمن الأفضل ان لا يتم زواج الفتاه من شاب يرفضه اهلها، ولا زواج شاب من فتاه يرفضها أهلها، لأن ذلك الزواج إن تم فقد يكون فاتحة للمشاكل الاسرية، وربما يكون مصيره الطلاق أو القطيعة مع الأهل.

10- **تغريب النكاح إن كان فيه مصلحة:** ومما يُفضل في اختيار كل زوج للآخر أن تكون المرأة غير ذات قرابة مباشرة من لرجل، فتغريب النكاح يُبعد الضعف والهزال والأمراض الوراثية عن الأطفال غالباً، ولا يكون سبباً في قطيعة الأرحام، قال ابن قدامة: " ولأنه لا تؤمن العداوة في النكاح وإفصاؤه إلى الطلاق، فإذا كان في قرابته أفضى إلى قطيعة الرحم المأمور بصلتها " انتهى. " المغني " (95/15)

11- **تقارب العادات والتقاليد ونمط العيش** بين أهل العروسين.

طرق اختيار الشاب لشريكة عمره

تختلف آليات الاختيار للزوجة من حالة إلى أخرى، رغم أن الغالب هو بحث الام والأخوات عن زوجة للشاب، بمواصفات قريبة من طلبه، ويرضى بها الأهل، وبعد ذلك ذهاب الشاب لرؤية الفتاه (شرب القهوة)، والحديث مع الفتاه وجها لوجه لدقائق، ويكون ذلك بعد سؤال الأهل عن مواصفات الشاب، ووجود قبول من جهتهم به.

بعد الرؤية الشرعية، ننصح بأن لا يتم اتخاذ قرار الرفض أو القبول في نفس الجلسة، بل يكون ذلك في اليوم التالي ليفكر الطرفان بشكل معمق وهادئ ولا يندم أي منهم على موقفه لاحقا.

أثناء النظرة الشرعية، يجب على الفتاه أن تكون بلباسها الشرعي، فلا يظهر منها سوى الوجه والكفين، ولا تكون قد وضعت مساحيق التجميل لأنها تخدع البصر، ومن الضروري أن يتحدث الطرفان معا، وبجلسه منفردة بشكل واضح وصريح، عن الأهداف المستقبلية، وما هو مقبول وما هو غير مقبول، وعن أي شروط مستقبلية، مثل العمل للفتاه أو إكمال التعليم، أو مكان السكن وطبيعة العمل، ولا بأس إن

طالت الجلسة قليلا، أو تكررت فهذا أفضل من الطلاق بعد كتب الكتاب.

ومن الآليات الأخرى، رؤية الشاب للفتاة في الشارع، أو الجامعة، أو مكان العمل، وإرسال أهله لطلبها، وهذا امر مقبول، مالم تتخلله تصرفات مرفوضة شرعا وعرفا، مثل: إقامة علاقات صداقة، وحب، وتبادل الصور، والهدايا بين الطرفين.

يعتبر التعرف والحب عبر مواقع التواصل الاجتماعي، من أخطر الطرق، والإشكال لبناء العلاقة الزوجية، لأن مثل هذه العلاقة، سيشوبها الكذب، والخداع، والمثالية الزائدة، وستزرع بذور الشك، بوجود علاقات أخرى لكلا الطرفين.

فترة الخطوبة

تعتبر فترة الخطوبة (ما بعد كتب الكتاب) فترة التأسيس الحقيقية للحياة الزوجية ومما يتم النصح به في هذه الفترة ما يلي:

- 1- الإكثار من الدعاء بأن يوفق الله كلا الطرفين في حياتهما الزوجية المستقبلية.
- 2- يجب أن يكون هناك توجه حقيقي من كلا الطرفين، لتقوية أواصر المحبة بينهما، والقبول، والرضى بالطرف الآخر، والتركيز على إيجابيات شريك العمر.
- 3- الاقتناع بضرورة التدرج في تقليص الفوارق السلوكية بين الزوجين وكذلك والسلبيات، وزيادة المحبة، لأن التغيير المفاجئ، أمر غير ممكن.
- 4- يُفضل عدم اطالة فترة الخطوبة لأكثر من ستة أشهر، لأن الإطالة قد تجلب المشاكل والمصاريف الزائدة.
- 5- الصراحة في الحديث عن المستقبل، وما هو مقبول وما هو غير مقبول من الأفعال والأقوال، وعن الأمنيات، والتوقعات من الزواج، أمر واجب، حتى لا يشعر أي طرف بأن الطرف الآخر قد خدعه.

6- في هذه الفترة، تبدأ عملية تقليص الفوارق الفكرية، والتصورات عن طبيعة الحياة الزوجية، وعن الحقوق والواجبات بين الطرفين، لتهيئة النفس لذلك.

7- عدم اعطاء أي طرف وعودا لا يستطيع تنفيذها، مثل: شراء سيارة، أو امتلاك فيلا، أو القول للفتاه: سأسمح لك بالذهاب اليومي عند اهلك، أو الوعود بالرحل والسفر، إلى غير ذلك من وعود، لأن الإخلال بها سيجلب مشاكل.

8- التدخين ليس أمرا خاصا بالرجل لوحده، ولذلك يجب التفاهم، إما على تركه، أو القبول به ضمن شروط محددة مثل: عدم التدخين في غرفة النوم مثلا، أو اثناء الجلوس معا، أو القبول بالوضع كما هو عليه.

9- عدم خروج الفتاه لوحدها مع خطيبها والذهاب لأماكن لا يوجد فيها غيرهم مثل: منزل، أو استراحة خاصة، خوفا من تطور الأمور الى عملية جماع وتواصل جنسي.

10- العلاقة والاستمتاع بين الخاطبين بعد كتب الكتاب علاقة مفتوحة مالم تصل للجماع والاتصال الجنسي المباشر، وتقبل هذه العلاقة من الفتاه يأتي بالتدريج وليس مرة واحدة، وما ننصح به هو عدم الخلوة في مكان منفرد لا يوجد فيه غيرهم لكي تتطور المداعبات والقبلات للجماع.

11- إذا حصل الخطأ وحصل الجماع، فيجب اخبار الأهل فوراً، والتعجيل بالزواج، لكيلا يحدث تنصل من الشاب من فعلته، ولكيلا تحدث مصيبة للفتاه إذا توفي الشاب لأمر عارض دون معرفة الأهل بما حدث، وعندها سيتم اتهام الفتاه في عرضها.

12- من الضروري الاقتناع أن الاتصال الجنسي ليس كل الحياة وليس هو الأهم، حتى لا يشعر أي من الخاطبين أنه أداة متعة فقط.

13- في فترة الخطوبة، تبدأ عملية تقبل كل طرف لأهل الطرف الآخر، وبدء نسج علاقة جيدة معهم.

14- المشاورة والاتفاق بين الطرفين، في إعداد المنزل، واجراءات الزواج، أمر بالغ الأهمية، لكيلا يعتقد أي من الخاطبين أنه مهمل ولا قيمة له.

15- قبل الزواج بأسبوعين، يجب أن يبدأ الحديث عن تفاصيل الحياة الجنسية بين الزوجين، لإزالة الحواجز النفسية بينهما، وليكون سهلاً عليهما في ليلة الدخلة التصرف بشكل جيد ومريح لهما، ولا بد من مناقشة أي افكار خاطئة قد يكون أي منهما يحملها حول ليلة الدخلة والتي سنفصل فيها لاحقاً.

16- مصروف الفتاه في بيت أهلها يقع على عاتقهم، وأما هدايا الخاطب وما قد يعطيه لخطيبته من مصروف فيجب، أن

تكون معتدلة ولا ترهقه ماليا، وخاصة إذا كان من ذوي الدخل المحدود.

17- من الخطأ اخبار أي من الطرفين لأهله بما يحصل بينه وبين شريك حياته، تجنباً لحدوث تدخلات ومشاكل، وحتى لا يظهر أي طرف أنه مسير من غيره، ولكي يعتاد على إبقاء أسرار البيت داخله فقط.

18- قيام أي طرف بمقارنة الطرف الآخر بأقارب أو أصدقاء فعل خاطئ، لأن هذا يجرح الكرامة، ويحدث مشاكل، فكل انسان له خصوصياته وامكانياته والتغيير لا يحصل بالمقارنة مع الغير، أو محاولة تقليد الاخرين، في سكنهم ولباسهم ومصروفاتهم.

19- عدم ارهاق الطرف الآخر بالحديث عبر الهواتف لساعات طويلة يوميا، فكل واحد ظروفه الدراسية، وظروف العمل، وواجبات الفتاه في العمل المنزلي، وأوقات نوم قد لا تتوافق مع أوقات نوم الطرف الآخر.

20- الحرص على عدم الحديث بأمور جنسية عبر الهواتف فهذا أفضل وذلك خوفا من التصنت عليها.

21- لا بد من عدم الوقوع في خطأ ارسال صور بلباس غير مقبول شرعا عبر الهواتف خوفا من قرصنتها أو ضياعها وسحب ما فيها من صور.

22- تحركات الفتاه خارج البيت وهي في بيت اهلها من اختصاص اهلها، وجيد الاعتياد في ذلك على عادات الزوج ومشاورته لأنه سيكون شريك في المسؤولية عن علاقاتها وزياراتها في القريب العاجل.

23- عدم السماح للأهل بالتدخل في شؤون الخاطبين الا إذا حصلت اشكالية حقيقية ولم يستطع الخاطبان حلها.

افكار خاطئة لها علاقة بالحياة الزوجية

هناك مجموعة من الافكار الخاطئة والمضرة التي يحملها العديد من الشبان والشابات بسبب الثقافة الجنسية الخاطئة المستسقة من مواقع انترنت فاسدة ومن اصدقاء جاهلين او ممن يبالغون ولا يقولون الحقيقة.

ولعل من اهم تلك الافكار الخاطئة ما يلي:

1- حجم القضيب:

ان متوسط طول القضيب الذكري في حالة الانتصاب من 12 إلى 16 سم

ومحيطه حوالي 12 سم. <https://www.altibbi.com>

ويعتبر القضيب قصيراً بشكل غير عادي إذا كان طوله أقل من (7.6سم) عند الانتصاب.

<https://www.doctoori.net>

ويبعد عنق الرحم عن فتحة المهبل من 9 إلى 12 سم ويختلف هذا الطول في حالة الإثارة الجنسية فعند الإثارة تتمدد عضلات المهبل ويزداد طول العنق وتزيد المسافة بين فتحة المهبل وعنق الرحم ويتأقلم مع حجم القضيب.

ومن الطبيعي أن يصل رأس قضيب الرجل في بعض الحالات إلى عنق الرحم ولا تدعو هذه الحالة إلى الخوف لأن عنق الرحم محمي بطبقة سميكة من السوائل اللزجة ومن المستحيل أن يخترق القضيب هذه الطبقة ويصل إلى الرحم.

<https://www.altibbi.com>

مما سبق من معلومات طبية مبنية على دراسات علمية وواقع ملموس يتبين ان الخوف من صغر حجم القضيب تخوف في غير محله، فالرجل يُمتع زوجته، ويجعلها تحمل ما دام الطول اثناء الانتصاب أكثر من 7 سم.

وعادة ما ينقص الطول اثناء القياس بسبب خطأ طريقة القياس او الارتخاء بسبب تشتت الذهن.

2- الم الجماع ليله الدخلة:

من الافكار الخاطئة التي لا تستند الى اساس علمي او واقعي ان فض غشاء البكارة يصاحبه ألم شديد تشعر به العروس، وهذا اعتقاد خاطئ لان هذا الغشاء لا توجد فيه نهايات

عصبية، فالألم يكون بسيط جدا حسب الواقع والدراسات، وما يزيده هو الاقتناع بالأفكار الخاطئة عن الموضوع وتشنج عضلات الفرج بسبب الخوف غير المبرر عند الزوجة، أو استخدام القوة والعنف في فض الغشاء مما يؤثر على جدار المهبل وقد يحدث فيه تهتك بسيط.

3- كمية الدم النازف من الزوجة بسبب فض غشاء البكارة:

كمية الدم النازلة بعد فض غشاء البكارة تكون بسيطة وربما قطرات، وهذا يعتمد على نوع غشاء البكارة، ومما يزيده هو حدوث جرح بسبب عدم إرخاء الزوجة لعضلاتها أو عدم استخدام مرطبات مثل زيت الزيتون أثناء عملية فض الغشاء مما قد يجرح قليلا جدار المهبل الداخلي.

4- اخافة الزوجة ليلة الدخلة:

ان ترويع الزوجة واخافتها وضربها ليلة الدخلة من أجل إبقائها تحت سيطرة الزوج طوال حياتها هو فعل محرم شرعا ومرفوض وله نتائج عكسية، وتأثيره سلبي جدا على نفسية الزوجة فالعلاقة يجب ان تكون قائمة على التفاهم والانسجام والتكامل والاحترام.

قال صلى الله عليه وسلم: استوصوا بالنساء خيرا، فإنهن خلقن من ضلع، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت

تقيمه كسرتة، وإن تركته لم يزل أعوج فاستوصوا بالنساء.
متفق عليه.

5- طول فترة الجماع:

بسبب مشاهدة الافلام الإباحية التي يتم تمثيلها على فترات ثم دمجها، وبسبب الأحاديث بين الشبان او النساء والمبالغة في الكلام، وذكر معلومات غير صحيحة بات يعتقد الشبان والشابات ان الإيلاج يستمر لأوقات طويلة بشكل مستمر دون توقف فاذا لم يحدث ذلك فان الزوج والزوجة يشعرون بالحزن والحر.

يقول: د. عبد العزيز اللبدي

قد تستمر العملية الجنسية بعد الإيلاج من ٣-١٠ دقائق

<https://zahma.cairolive.com> .

ان الدراسات العلمية تشير ان طول فترة الجماع تختلف من شخص لآخر، وان المعدل الزمني للإيلاج المتواصل يدور حول 5 دقائق وقد تزيد عن ذلك، على ان يتم الانزال من

الزوجة في هذه الفترة بحيث تشعر بالإشباع الجنسي من الإيلاج.

6- اخذ الشباب ادوية مقوية

من الاخطاء التي يرتكبها الشباب نتيجة ثقافتهم الخاطئة هي اخذ حبوب مقوية مثل فياغرا وغيرها ليلة الدخلة وهذا امر خاطئ ولا داعي له، ففي ليلة الدخلة يكون الإيلاج لوقت قصير فقط حيث يفضل وقف الإيلاج فور فض غشاء البكارة حتى لا يحدث جرح عند الزوجة وفي اليوم التالي يصبح الامر طبيعيا، وللعلم لو حصل إنزال عند الشاب قبل فض غشاء البكارة فلا توجد مشكلة بذلك لأنه خلال نصف ساعة يعود الانتصاب.

مراسم الزواج

لكل منطقة جغرافية عادات وتقاليد يحكمون اليها في شكل ومراسم الزواج، ومما يُنصح به بما يلي:

- 1- عدم اشتمال تلك المراسم على أي افعال محرمة سواء أكان ذلك من خلال الغناء المحرم الفاحش أو اختلاط الرجال بالنساء أو انكشاف العورات لغير المحارم.
- 2- عدم ارهاق العريس بالمصاريف المادية العالية من خلال الولائم الضخمة والصلوات مرتفعة الاسعار بشكل كبير وكثرة بدل العروس مما قد يضطره الى اقتراض مبالغ عالية وهذا سيرهق كاهله بالديون لأشهر أو سنوات فيكون ذلك سببا للمشاكل الزوجية اذا كان من اصحاب الدخل المحدود.
- 3- عدم افتعال أي مشاكل بين اهل العريس والعروس بسبب شكليات المراسم.
- 4- عدم اضاءة الصلاة فعلى العروس ان تذهب للصالون وهي على وضوء لتصلي الظهر والعصر حتى لو كان ذلك جمع تقديم.

معلومات حول غشاء البكارة

انقل لكم اجابة سؤال من موقع اسلام ويب:

لم أرَ الدم ليلة الدخلة... فما السبب؟

رقم الإستشارة: 2165670

تاريخ النشر: 25-03-2013 01:23:03

المجيب: د. رعدة عكاشة:

نعم يا عزيزتي: قد يحدث أن لا تشاهد الفتاة نزول أي دم ليلة الزفاف, مع أن غشاء البكارة عندها سليم وهي عذراء, فعدم نزول الدم لا يعتبر دليلا على أن الفتاة غير عذراء.
بعض الحالات مثلا تكون على النحو التالي:

- 1- أن فتحة غشاء البكارة قد تكون وبشكل خلقي واسعة, بحيث تسمح بإيلاج العضو الذكري بدون نزول دم, خاصة عندما يكون الزوج لطيفا, ويتم الإيلاج ببطء وبالتدريج, أو عندما تكون الفتاة بوضعية مريحة, وبحالة استرخاء.

2- وفي بعض الحالات وعندما يتم الإيلاج ببطء وبلطف مع وجود رطوبة جيدة؛ فإن فتحة الغشاء لا يحدث فيها تمزقات، بل يحدث فيها ما نسميه باللغة الجراحية (تسلخات)، وهو ما يؤدي إلى توسع في الفتحة لكن بدون نزول دم.

3- وهناك حالات يصادف فيها حدوث التمزقات في مناطق من الغشاء تكون خالية من الأوعية الدموية، لذلك فقد يحدث ألم خفيف أو عدم ارتياح، لكن بدون نزول الدم.

كل هذه الاحتمالات ممكنة الحدوث، وقد يكون أي منها قد حدث عندك، لذلك -يا عزيزتي- لا أرى أي داع لكل هذا القلق والتوتر من قبلك، فأنت قد ذكرت بأنك كنت مرتاحة جداً، وراغبة في جماع زوجك، كما أنك قد شعرت ببعض الألم، حتى لو كان بسيطاً.

وهذا رأي الدكتور عبد العزيز اللبدي:

جراحة عامة - 03-12-2017

ومنشور عبر موقع الطبي الالكتروني.

ينزل الدم عند الغالبية من البنات، ليلة الدخلة، وهناك حالات استثنائية مثل الغشاء المطاطي، أو السميكة! أو توسع فتحة الحيض، أو التمزق لأسباب ميكانيكية رياضية. أو غياب الغشاء ولادياً.

ليلة الدخلة وفرض غشاء البكارة

تعتبر ليلة الدخلة بداية عهد جديد في حياة كلا الزوجين ولكي تكون هذه الليلة بداية سعيدة لحياه سعيدة فإنه يُنصح بما يلي:

1- دخول البيت بالرجل اليمنى وتنفيذ حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي جاء فيه: (إذا أفاد أحدكم امرأة أو خادما أو دابة فليأخذ بناصيتها، وليقل: اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلت عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلت عليه) رواه ابن ماجه، وحسنه الألباني

2- صلاة ما فات كصلاتي المغرب والعشاء حاضرا او جمع تأخير.

3- اكل شيء خفيف قبل الجماع وعدم ملء البطن لتزول الرهبة ويزيد الانس ولسد الجوع.

4- المسامرة والحديث اللطيف حول قضايا متعددة وتجلب السرور للقلب، لتزول الوحشة والرهبة، والحديث عن سهولة وبساطه التواصل الجنسي لإزاله أي مخاوف.

- 5- ننصح بان لا ترى الزوجة العضو الذكري للرجل ليلة الدخلة تجنباً للخوف غير المبرر، اما بعد ذلك فلا بأس.
- 6- الاستحمام وتنظيف الاسنان وازاله أي روائح كريهة للفم او الجسم.
- 7- خلع الثياب تدريجيا.
- 8- ملاطفة الزوجة والقول لها انه ليس من الضروري فض غشاء البكارة في نفس الليلة.
- 9- عدم قيام العريس بممارسة العادة السرية قبل الاتصال الجنسي بعروسه تحت ذريعة خوفه من سرعه القذف.
- 10- عند بدء الإيلاج من الافضل ان تستلقي الزوجة على ظهرها وتشكل رجلاها زاوية 90 درجة مع جسمها، ويكون باطن قدمها ملتصقتان بالسرير، وساقها مبتعدتان عن بعضهما ليسهل على العريس ان يجلس بينهما وبهذه الوضعية ترتخي عضلات المهبل أكثر من أي وضعية اخرى.
- 11- أما العريس فيكون فوق الزوجة ويرتكز على مرفقية وليس على جسم الزوجة ويكون القضيب ملتصق بفتحه الفرج وعليهما مادة مرطبة كالزيت.
- يجب ان يكون الادخال بهدوء وببطء شديد وإذا كانت عضلات الفرج مشدودة يكون ضغط العضو بشكل خفيف

ومترافق مع تقبيل الزوجة والحديث معها، وتشتيت فكرها من خلال الحديث بأمور تسعدها، لان تشتت ذهنها سيؤدي لارتخاء عضلت الفرج، وبالتالي دخول القضيب قليلا ومع استمرار وتكرار الحديث والضغط الخفيف، سيتم فض الغشاء بعد زيادة الضغط قليلا عند اصطدام القضيب بالغشاء لتمزيقه ودخول القضيب لآخره تقريبا.

12- يجب ان لا يقف أحد على باب المنزل او الغرفة ينتظر رؤية دم العذرية كما يحدث في بعض المناطق فهذا عمل مرفوض ومسيء وليس من الدين.

13- عدم فض غشاء البكارة بالإصبع لن هذا يؤثر سلبا على نفسية العروسان.

14- روى البخاري ومسلم عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتي أهله قال: باسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقنا، فإنه إن يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره شيطان أبداً ".

15- من المفيد اجراء عملية فحص قبل الزواج وعلاج أي التهابات في المسالك البولية ان وجدت وكانت حادة.

16- على الفتاه ازاحه حاجز الخجل من زوجها ويبدأ التمهيد لذلك قبل الزواج بأسابيع من خلال الحديث والحوار.

ضوابط العلاقة مع الـاهل

لقد أمرنا الله عز وجل، بالاهتمام بالأهل فقال تبارك وتعالى: "وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا" (23) الاسراء.

ومما يُنصح به لتكون العلاقة متوازنة بين العروسين وأهاليهما ما يلي:

- 1- الاحترام المتبادل، والحرص على عدم الإتيان بأي فعل أو قول فيه إهانة أو تحقير لأي منهم.
- 2- عدم إطلاع الأهالي على الأسرار الخاصة بالعلاقة الزوجية، أو أي اشكالات تحدث بين الزوجين والحرص على حلها داخليا.
- 3- التواصل المستمر معهم للاطمئنان عليهم بشكل مباشر، وعبر الهواتف، لكيلا يشعر الوالدان أن ابنها، أو ابنتهما قد تم سرقة منهما.

4- التهاور المؤدب معهم، في حال حاولوا التدخل في حياة العروسين، والقول لهما أنهم قادرين على الاهتمام بأنفسهم، وأنهم لن يتجاهلوا أي نصيحة مفيدة من الأهل.

5- من الجيد أن تقوم زوجة الابن، بالاهتمام بوالدة زوجها، وخاصة إذا لم يكن هناك من يقوم بذلك غيرها، وبعد أن تحمل العروس وتلد فالاعتماد عليها من والددة زوجها سيقبل.

6- أهمية التهادي مع الأهل وزيارتهم دون الاثقال على النفس في ذلك.

7- على الشاب ألا يتجاهل أهله مادياً، إن كانوا محتاجين فهذا واجب عليه.

8- على أم الزوج ألا تثقل على زوجة ابنها في الطلبات، أو الكلام، وتحاول تحويلها لخدمة، فهذا خطأ ويجلب المشاكل.

9- تدخل الوالدان في إدارة شؤون ابنائهم بعد الزواج، واعتبارهم ماكينات تنفذ الأوامر خطأ ويهدم الاستقرار الأسري.

10- زوج الابنة ليس كالابن وعلى أم الزوجة ووالدها عدم الاثقال بالكلام والطلبات على زوج ابنتهم.

الاشباع الجنسي

اشباع الرغبة الجنسية من اهم الاسباب الدافعة للزواج وكما قال بعض الخبراء (الرضى الجنسي يساهم في 10% من السعادة وعدم الرضى يساهم في 90% من المشاكل) والواقع يثبت ذلك، لهذا وجب الحرص على تحقيق الاشباع والرضى الجنسي للطرفين.

ومن اجل الوصول للإشباع الجنسي فمن المفيد القيام بما يلي:

- 1- الحديث بصراحة بين الزوجين فيما يحبون ويكرهون من اقوال وممارسات اثناء الاتصال الجنسي والجماع، حتى لا يتم القيام باي سلوك منفر ومسيء بغير قصد.
- 2- على الزوجة ان لا تخجل من ذلك فنتحدث ان كانت لا تشعر برضى من فترة الجماع او أي من ممارساته، او وجود أي ألم لأي سبب كان.

3- الحرص على النظافة الشخصية وعلاج رائحة الفم الكريهة ان وجدت وعدم اكل البصل والثوم دون طبخ لان رائحته منفره.

4- وجود فترة مداعبة وتقبيل كافية لا تقل عن نصف ساعة، وعلى كلا الزوجين التركيز على اثاره الاماكن المثيرة للطرف الاخر والتي سيكتشفها كل طرف اثناء الممارسة، ومن خلال سؤال شريك الحياة عن ذلك، وفي اخر مرحلة تكون اثاره الاماكن الحساسة (الفرج والقضيب).

5- الاكثار من الغزل والكلمات المحببة اثناء الجماع واطهار السعادة ليحدث الاندماج.

6- علاج سرعة القذف عند الرجل إذا وجدت.

7- تغيير هينات الإيلاج قال تعالى في سورة البقرة (نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ۖ وَقَدِّمُوا لَأنفُسِكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ ۗ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (223)

8- الابتعاد عن الوطء في الدبر لحرمة وضرر ذلك.

9- الحرص على عدم امتلاء البطن بالطعام قبل الجماع.

10- عدم وجود مشتتات نفسية كانتظار مكالمه او غضب من شيء او تفكير بمشكله او خوف من استيقاظ الطفل.

11- عدم وجود مشتتات فيزيائية مثل فوضى وازعاج بأصوات للأهل والاطفال او طرق على الباب او وجود الم ومرض مشتت.

12- عدم وجود تعب وارهاق جسدي لان ذلك يقلل المتعة ويزيد سرعة القذف ويضعف الانسجام بين الزوجين.

13- عدم ابتعاد الزوج عن زوجته فور إنزاله اثناء الجماع بل يبقى بجانبها ويداعبها ولو لدقائق.

سرعة القذف

سرعه القذف هي عَرَض لمرض وليس مرضا بحد ذاته، د.
هدى قطب

سرعة القذف عند الرجال هي خروج السائل المنوي من العضو الذكري أثناء ممارسة الجنس بشكل أسرع مما هو مرغوب به بعد الانتصاب خلال العلاقة الجنسية.

<https://www.altibbi.com>

اسباب سرعة القذف

تختلف اسباب سرعة القذف من شخص لآخر ولقد حدد الاختصاصيون عدة اسباب طبية تؤدي لسرعه القذف هي:

- 1- عوامل بيولوجية
- 2- مستويات هورمونات غير سليمة.

3- مستويات ناقلات عصبية (Neurotransmitters) غير سليمة.

4- مُنْعَكَسات (Reflexes) غير سليمة في جهاز الدفق.

5- اضطرابات في الغُدَّة الدَّرَقِيَّة (Thyroid gland).

6- اضطرابات في غدة البروستاتة أو الإحليل (Urethra).

7- اضطرابات في جهاز الأعصاب المركزي (بعد التعرض لرضح - Trauma أو حادث).

8- الفطام عن المخدرات.

إن الرأي السائد اليوم، هو أنه في حال كان الاضطراب موجودًا دائمًا، فكما يبدو أن المشكلة هي بيولوجية.

<https://www.webteb.com>

وهذه امور تستوجب زيارة الطبيب ليحدد ايها السبب ليتم علاجه.

علاج سرعة القذف:

ان من اهم اساليب علاج سرعة القذف:

1- عمل تمارين قاع الحوض لتقوية العضلة.

يؤدي ضعف عضلات قاع الحوض إلى ضعف قدرتك على تأخير القذف، ويمكن لممارسة تمارين قارع الحوض (تمارين كيجل) أن تساعد في تقوية هذه العضلات.

لأداء هذه تمارين كيجل :

اعثر على العضلات الصحيحة، لتحديد عضلات قاع الحوض، توقف عن التبول في منتصف خروج البول أو شد العضلات التي تمنعك من تمرير الغاز، تستخدم هذه المناورات عضلات قاع الحوض، بمجرد تحديد عضلات قاع الحوض، يمكنك ممارسة التمارين في أي موضع، على الرغم من أنك قد تجد أنه من الأسهل القيام بذلك في البداية.

أتقن أسلوبك، شد عضلات قاع الحوض، استمر في قبض عضلات لمدة ثلاث ثوان ثم أرخيها لثلاث ثوان. جرب بضع مرات متتالية. عندما تصبح عضلاتك أقوى، حاول ممارسة تمارين كيجل أثناء الجلوس أو الوقوف أو المشي.

حافظ على تركيزك، للحصول على أفضل النتائج، ركز على شد عضلات قاع الحوض فقط. يجب الحرص على عدم ثني العضلات في البطن أو الفخذين أو الأرداف، تجنب حبس نفسك، بدلاً من ذلك، تنفس بحرية أثناء ممارسة التمارين.

كرر 3 مرات في اليوم. قوم بأداء هذا التمرين لما لا يقل عن ثلاث مجموعات يوميًا بتكراره 10 مرات بكل مجموعة.

<https://www.mayoclinic.org>

2- التخدير الموضعي:

تستخدم أحيانًا كريمات التخدير الموضعي التي تحتوي على مائه تخدير، لعلاج سرعة القذف، ويتم وضع تلك المنتجات على العضو الذكري قبل ممارسة الجنس بـ 30 دقيقة لتقليل الإحساس والمساعدة في تأخير القذف ولا بد من غسل القضيب قبل بدء الايلاج لكي لا ينتقل المخدر للزوجة وهذه من اسهل واسرع الطرق.

3- علاج اي امراض عضوية وهذا يكون من خلال طبيب بعد اجراءه الفحوصات.

4- التهيؤ النفسي والرغبة في الممارسة الجنسية وعدم اعتبار تلك الممارسة واجب يجب اداءه لإسعاد الزوجة فقط لان ذلك سيجعل الرجل حريص على اتمام العملية بسرعه.

5- هناك اوضاع للجماع تجعل تأثر الرجل اقل مما يجعله يستغرق وقت اطول قبل القذف ومنها ان يكون مستلقي على ظهره والزوجة من فوق.

ممارسه الشبان للعادة السرية (الاستمناء) واثار ذلك عليهم

قال الشيخ يوسف القرضاوي حفظه الله:

العادة السرية حرمها أكثر العلماء، واستدل الإمام بقوله تعالى: (والذين هم لفروجهم حافظون. إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين. فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون) المؤمنون:5-7. والمستمني بيده قد ابتغى لشهوته شيئاً وراء ذلك.

وروي عن الإمام أحمد بن حنبل أنه اعتبر المني فضلة من فضلات الجسم، فجاز إخراجه كالفصد وهذا ما ذهب إليه وأيده ابن حزم. وقيد فقهاء الحنابلة الجواز بأمرين:

الأول: خشية الوقوع في الزنى.

والثاني: عدم استطاعة الزواج.

ويمكن أن نأخذ برأي الإمام أحمد في حالات ثوران الغريزة وخشية الوقوع في الحرام؛ كشاب يتعلم أو يعمل غريباً عن وطنه، وأسباب الإغراء أمامه كثيرة، ويخشى على نفسه العنت، فلا حرج عليه أن يلجأ إلى هذه الوسيلة يطفئ بها ثوران الغريزة، على ألا يسرف فيها ويتخذها ديدناً.

وأفضل من ذلك ما أرشد إليه الرسول الكريم الشاب المسلم الذي يعجز عن الزواج؛ أن يستعين بكثرة الصوم، الذي يربي الإرادة، ويُعلم الصبر، ويقوي ملكة التقوى ومراقبة الله تعالى في نفس المسلم وذلك حين قال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء" كما رواه البخاري .

والله أعلم

منقول عن موقع اسلام او لاين.

أضرارها الصحية:

ينسب الكثير من المختصين تناقص القدرات الجنسية للرجل من حيث قوة الاستمتاع في الجماع للذكور والإناث إلى الإفراط في العادة السرية وهذا العجز لا يبدو ملحوظاً للشباب

وهو في عنفوان شبابه إلا أنه ومع تقدم السن تبدأ هذه
الأعراض بالظهور شيئاً فشيئاً.

<https://www.webteb.com>

العادة السرية عند الرجال تسبب اضطراباً في التهيؤ النفسي
والعصبي للشخص عندما يحين وقت العلاقة الزوجية
الطبيعية، ويتمثل ذلك بشكل أساسي في التوتر والشد العصبي
أثناء العلاقة الزوجية بجانب سرعة القذف.

<https://www.dailymedicalinfo.com>

وأما الفتاه فقد تؤدي ممارستها للعادة السرية الى تهتك غشاء
البكارة او وجود جروح في المهبل وقله في الاستمتاع
بالجماع بعد الزواج.

ومن اهم ما يساعد على الابتعاد عن ممارسة العادة السرية،
الدعاء بان يبعد الله الشاب عن ذلك، والصوم والالتزام
بالعبادات وملء اوقات الفراغ بما هو مفيد وعدم مشاهدة او
سماع المثيرات الجنسية وعدم التفكير بها.

الإدارة المالية للمنزل

تقع مسؤولية إدارة شؤون المنزل على عاتق الزوجين معا، وبشكل تشاركي، ومن ضمنها الإدارة المالية؛ لكونها من أهم أسباب استقرار الحياة الزوجية، وانطلاقا من ذلك فمن المفضل أن يتم مراعاة النصائح التالية:

- 1- الاتفاق المسبق قبل كتب الكتاب إن كان مسموحا للزوجة العمل أم لا.
- 2- على الرجل أن يبذل قصارى جهده في العمل، وتوفير مصادر الرزق.
- 3- اقتطاع جزء من الدخل الشهري للإدخار، والاستخدام في الحالات الطارئة، حتى لا يتم الاضطراب للاقتراض، والدخول في دوامة المشاكل، إذا حصل ظرف طارئ.

4- الحرص على شراء اساسيات الطعام، والدواء، والدراسة منذ بداية الشهر، وكذلك تسديد فواتير المياه، والكهرباء، وأجرة البيت، وإبقاء جزء للأساسيات اليومية مثل: الخضار، واللحوم، وبعض الفواكه.

5- ما يتبقى من الدخل يتم تقسيمه على الأهم فالأهم من الحاجيات.

6- تتم مراجعة أسبوعية لاحتياجات المنزل وما تبقى من الراتب، أو الاموال.

7- اعطاء الوالدين ما يتوجب اعطاؤه لهم من مال.

8- المشاورة بين الزوج والزوجة في إدارة شؤون المنزل المالية، أمر مهم وضروري، ولكن القرار النهائي في الصرف يكون للزوج، لأنه هو المكلف بتوفير المال.

9- الابتعاد عن القروض الربوية تحت أي ظرف لأن الله يمحى الربى.

10- عدم مقارنة النفس في المصروف المالي مع عائلات أخرى.

11- الابتعاد عن الإسراف والبخل، والحرص على الاعتدال في المصروف والواقعية في ذلك.

12- عندما يكبر الأبناء ويبدؤون بالعمل فيجب على الأبوين أن لا يمعنا في أخذ أموالهم ، بل الأصل مساعدتهم في بناء مستقبلهم المادي إذا كان ذلك ممكنا.

ولأهمية الموضوع نرى أنه من المفيد الاطلاع على برامج تبين كيفية الادارة المالية للمنزل.

عمل الزوجة وإنفاقها

إن عمل المرأة ليس أمرا حديثا، بل هو ضارب بجذوره في اطناب التاريخ، حيث كان يتركز عمل المرأة في الفلاحة، ورعاية المواشي، وعمل منتجات الالبان والتطريز، اما الآن فأضيف اليها العديد من المهن مثل: المهن التعليمية، والصحية، والخدماتية في المؤسسات، والإعلامية.

والزوجة غير ملزمة بالعمل، والإنفاق عليها من واجب الزوج، ولكن إذا تم الاتفاق على أن تعمل الزوجة، فالأفضل أن يكون جزء من راتبها مخصص لمصاريف البيت، أو الإدخار للطوارئ، إذا كان دخل الزوج كافي، لأن عملها سيجلب مصاريف زائدة، لم تكن لتحدث بدون عملها، مثل مصاريف حضانة الاطفال، والمواصلات، والالبسة، والهدايا

للصديقات، وشراء المأكولات الجاهزة، وغيرها من المصاريف المتنوعة، إضافة إلى أن ذلك العمل سيكون على حساب اهتمامها بزوجها وبيتها بشكل أو بآخر.

وكما أسلفت، فإن الحياة الزوجية، حياة تشاركية، يعين كل فرد فيها الآخر، ويكون جزءا منه لا ينفصل عنه، والتعاون المادي هو تعبير عملي عن ذلك، ومع ضرورة عدم تجاهل أن للمرأة ذمة مالية مستقلة وهي تمتلك حق التصرف بمالها كالرجل.

مكان السكن

الرغبة في الاستقلال إحدى أسباب الإقبال على الزواج، وإن عدم تحقيق هذا الشرط، يشكل مشكلة حقيقية، تحول دون الاستقرار النفسي، والمعيشي للأزواج، ولا ريب أن وجود بيت مستقل عن أهل الزوج، هدف تسعى لتحقيقه كل فتاة، ليكون لها حرية اللباس، والطعام، والتحرك داخل بيتها.

ومن المفضل بأن لا يعيش الأزواج مع أهل الزوج، إلا في حالة نادرة، وهي وجود أبوين أو احدهما بحاجة للمساعدة المستمرة، ولا يوجد من يعيلهم ويساعدهم.

إن وجود شقة أو بيت ملاصق لبيت الالهل، أمر جيد، ويسهل التواصل، وكلما كان البيت غير مستأجر، كلما كانت الامور أفضل، وكان العبء المالي أخف، لكن إذا كانت بيوت الأشقاء متلاصقة وحصلت بينهم مشاكل متعددة، فالابتعاد يكون أفضل وبقاء المودة بينهم تكون أضمن.

"البيت المستقل يحقق الاستقرار ويبعد المشاكل."

العلاقات اليومية بين الزوجين

قالت أم لابنتها ليلة زفافها وهي تودعها .. أي بنيّة .. إنك قد فارقت بيتك .. الذي منه خرجت .. ووكرك الذي فيه نشأت .. إلى وكر لم تألفيه .. وقرين لم تعرفيه .. فكوني له أمة .. يكن لك عبدا .. واحفظي له عشر خصال .. يكن لك ذخرا ..

أما الأولى والثانية .. فالصحة بالقناعة والمعاشرة بحسن السمع والطاعة ..

أما الثالثة والرابعة .. فالتعهد لموقع عينيه .. والتفقد لموضع
أنفه .. فلا تقع عيناه منك على قبيح ولا يشمن منك إلا أطيّب
ريح والكحل أحسن الحسن الموصوف والماء والصابون
أطيّب الطيب المعروف

وأما الخامسة والسادسة .. فالتفقد لوقت طعامه .. والهدوء
عند منامه .. فإن حرارة الجوع ملهبة .. وتنغيص النوم
مكربة ..

وأما السابعة والثامنة .. فالعناية ببيته وماله .. والرعاية
لنفسه وعياله ..

أما التاسعة والعاشرة .. فلا تعصين له أمرا ولا تفشين له
سرا .. فإنك أن عصيت أمره أو غرت صدره وإن أفشيت
سره لم تأمني غدره .. ثم بعد ذلك .. إياك والفرح حين اكتئابه
والاكتئاب حين فرحه .. فإن الأولى من التقصير والثانية من
التكدير .. وأشد ما تكونين له إعظاما .. أشد ما يكون لك
إكراما .. ولن تصلي إلى ذلك حتى تؤثر في رضاه على
رضائك .. وهواه على هوائك .. فيما أحببت أو كرهت ..
والله يصنع لك الخير واستودعتك الله رابط الماده:

<http://iswy.co/e46gt>

ومما ينصح به :

1- لا بد من الإكثار من الدعاء في الصلوات أن يحبب الله
كل طرف للآخر فهذا أساس للاستقرار والسعادة.

- 2- البعد عن معصية الله عز وجل، لأن المعاصي تقود لغضب الرب، وهي بيئة خصبة للمشاكل والتوترات.
- 3- السعادة الأسرية، ثمرة لوجود الاحترام المتبادل بين الزوجين، وعدم المس بكرامة شريك العمر أو أهله.
- 4- الحرص على المسامحة، وتناسي الأخطاء بين الزوجين، لأن ذلك مفتاح للقلوب ومغلاق للشور.
- 5- الابتسامة وبشاشة الوجه، تزيد الألفة، وتذيب الحزن، فليحرص أهل البيت عليها.
- 6- المزاح بين الزوجين، وبينهم وبين الأبناء، يزيل الملل والرتابة، ويقرب القلوب ويزيد أجواء السعادة الأسرية.
- 7- الحوار الهادئ الواقعي المبني على الحقائق، والذي يراعي الإمكانيات، أساس لحل أي إشكالية، وهو الطريق الصحيح للوصول للقرارات الأسرية المهمة.
- 8- الطعام اللذيذ مُبْهَج للقلوب، فلتحرص النساء على صنعه، والرجال على مدحه.
- 9- النزاهات، والسير في الشارع مع الزوج، أمر تحبه الزوجات، ويُخرجهن من دائرة العمل المنزلي الروتيني، ويهدئ الأعصاب، ويشعرهن بالاهتمام، فيجب عدم التقصير فيه.

10- الهدايا بين الزوجين ليس بقيمتها المادية، بل المعنوية، فهي تعمق المحبة والانسجام وتُشعر بالاهتمام فلا يجب إهمالها.

11- اهتمام كل فرد من أفراد الأسرة، باحتياجات الآخرين النفسية، والجسدية، والمادية، والعاطفية، من أهم أسرار السعادة الأسرية.

12- الصراحة في الحديث بين الزوجين، عما هو محبب وغير محبب، من الأقوال، والأفعال، التي تدور بينهما، يقلل الخلافات، والمشاكل بينهما.

13- احترام وجهة النظر الأخرى ونقاشها بأدب، وعقلانية، طريق سهل لحل المشاكل الأسرية وإيجاد الانسجام وتعميق الرضى.

14- الإطراء والمدح للإنجازات التي يحققها الطرف الآخر في أي مجال، مهما صغر تقود لإنجازات أخرى وتفرح القلوب وتملأ البيت سعادة.

15- الكلمات العذبة، وعبارات الحب بين الأزواج، تبعد المشاكل، وتزيل هموم القلب، وتزيد الالفة، والرضى، وتفتح طريق المسامحة، فلا تهملوها.

16- الترتيب والمظهر الجميل، والرائحة الطيبة واجبة، وتسعد الطرف الآخر وتزيد الثقة بالنفس.

- 17- المسامحة والتماس الأعذار للتقصير، أو الخطأ، وعدم تضخيم أي مشكلة، أو سوء الفهم، أساس للانسجام الأسري.
- 18- لا بد من التمهّل، والسؤال، والاستيضاح، والتثبت قبل اصدار الاحكام، حتى لا يحدث الخطأ ويتم الندم.
- 19- يجب عدم صراخ الأزواج ورفعهم للصوت في وجوه بعضهم أثناء الحوار.
- 20- لئبتعد كل زوج عن إعادة شريط أخطاء الطرف الآخر عند حصول أي خطأ جديد، لأن الإعادة تولد الغضب والاستياء.
- 21- على الزوجين أن يقتنعا، أن من أراد شريك حياة بدون أخطاء، فلن يكون له شريك حياة.
- 22- من الخطأ التعميم في الانتقاد مثل قول: لم ار منك يوما سعيدا قط، لم تحترمني يوما، انت دائما تتعمد اهانتني لن ذلك يكسر القلوب ويباعدها.
- 23- انتقاد أي زوج للآخر امام الآخرين ابناء كانوا ام اهل او غيرهم خطأ ويؤذي النفس.
- 24- على كل زوج مراعاة الظروف الخاصة الطارئة للطرف الآخر مثل: المرض، أو الحزن، أو السعادة، أو التعب، أو الانشغال.

25- الدورة الشهرية للنساء تجعل مزاجهن يكون متوترا بشكل لا ارادي فيجب مراعاة ذلك.

26- ضرورة التعاون في اعمال المنزل إذا كانت الزوجة عاملة ولا مانع ان لم تكن عاملة.

27- تعليم وتربية الابناء عملية مشتركة بين الزوجين، ومن الخطأ اخذ أحدهما دور الآخر، إذا لم يكن هناك ضرورة كالسفر، والسجن، والمرض الشديد.

28- ينبغي العمل على تغيير أي سلوك غير جيد يقوم به أي من الزوجين مثل: البخل، أو التذير، أو سرعة الغضب، أو التلفظ بألفاظ مرفوضة، أو العناد.

29- فهم كل طرف لطبيعة الطرف الآخر امر في غاية الاهمية فالنساء مثلا يحببن الحديث والتعاطف والرجل يحب الاختصار والحلول العملية في غالب الاحيان.

30- زوجتك ليست أمك، وزوجك ليس ابيك، فما كان يحصل عليه كلا الزوجان من حنان ومعاملة من امهاتهم وابائهم لن يجذوه بنفس المستوى من شريك العمر، وهذا امر طبيعي، فلا يليق ان يتقمص الرجل دور الطفل الكبير، ولا الزوجة دور الطفلة التي يسعى الكل لإرضائها مهما فعلت وقصرت.

31- ليس أياً من الطرفين عبداً للآخر فلكل طرف حقوق وعليه واجبات، والعلاقة تكاملية، والبيت لا يُبنى بتسلط طرف على الآخر.

32- ابتعد عن اذلال زوجتك وابنائك لان اذلالهم قد يقتل المحبة والالفة ويدمر النفسية ويهدر الطاقات ويميت الابداع ويعرقل التقدم.

33- ضبط الغضب يرضي الرب ويبعد الاخطار والشرور.

34- احترام اهل شريك العمر يقوي المحبة ويذيب الخلافات ويجعل البيت عامراً بالسعادة.

35- ان حصلت مشكلة فلا تبقى ايها الزوج تنفخ في المشكلة واترك البيت مؤقتاً حتى تهدأ الامور ويكون لديك وقت للتفكير الصحيح في الحدث واساليب معالجته الجيدة.

36- انتبه لأي تغيرات تقوم بها الزوجة وامدحها على ذلك مثل التزين للزوج واعادة ترتيب البيت وما شابه من امور، وعلى الزوجة ان تبدي الاهتمام بما ينجزه زوجها.

37- يجب ان يبدي كل طرف اهتماماً كبيراً بالطرف الآخر من خلال الجلوس معه والحوار في امور متعددة والاكل معا والتنزه والسمر والاهتمام بمشاكل شريك العمر لان الاهمال طريق للشقاق.

لصوص السعادة الزوجية

هناك مجموعة من السلوكيات التي تعتبر الهادم الاساسي للسعادة الاسرية ولذلك وجب على الزوجين تجنبها ،ولعل من اهمها :

اولا :الكذب بين الزوجين:

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ [؟] قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَصْدُقُ وَيَتَحَرَّى الصِّدْقَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ صَدِيقًا، وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ، فَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ

الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ وَيَتَحَرَّى
الْكُذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا. مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

فالكذب هو صفة رفضها الاسلام وحذر منها، وحتى لا يتم
الوقوع فيها فانه يُنصح بما يلي:

1- عدم قيام الزوجان باي اشياء خاطئة لكي لا يقوموا بالكذب
للتغطية على الخطأ..

2- على الزوجة ان لا تكثر من طرح الاسئلة على الزوج
مثل اين كنت واين ستذهب ومن اتصل عليك، ما دام يؤدي
واجباته الزوجية ولا يقوم بأفعال محرمة.

3- على الزوجان ان يراعيان ان للعمل اسرار لا يجوز كشفها
وخاصة ان كان العمل في المحاكم والمحاسبة المالية ولجان
الاصلاح والعمل التنظيمي.

4- عليهما اعطاءه الثقة لبعضهما ولا يفترض كل منهما
مسبقا ان زوجه كاذب.

5- هناك اسرار عائلية لكل طرف تتعلق بالأخوة والاخوات
والوالدين وممكن الصديقات والاصدقاء ولا يحق الضغط
لكشفها .

ثانيا: **البخل المادي :**

وهو التقدير والتقليل على العيال مع وجود القدرة على الانفاق الكافي المناسب، والذي هو واجب على الزوج لقوله تعالى : {وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ} [سورة البقرة/233]، وقوله تعالى: {لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ} [سورة الطلاق/7] ولتجنبه يُنصح بـ:

- ١_ على الرجل الجد والاجتهاد في كسب المال الحلال.
- ٢_ عليه ان لا يجعل كمالياته كالدخان اهم من مصروف المنزل.
- ٣_ الادخار يكون بجزء قليل من الدخل اذا كان الدخل محدودا على ان لا يؤثر ذلك على احتياجات المنزل.
- ٤_ يجب ان يكون ترتيب الانفاق على الاهم ثم الاقل اهمية.
- ٥_ من الضروري ان يتشاور الزوجان في موضوع الانفاق والياته .
- ٦_ على الزوجة ان لا تكون مسرفة ومبذرة، وعليها ان تراعي مستوى دخل زوجها ومصاريفه الاساسية، وان لا تقوم بمنافسة الاخريات في الانفاق، او اهدار المال خوفا من زواجه بغيرها.

7- من الجيد ان يقوم الزوج بإحضار لوازم البيت ليشعر بارتفاع الاسعار ولا يتهم الزوجة بإهدار المال.

ويحق للزوجة اخذ جزء من مال زوجها دون علمة اذا كان بخيلا وذلك من اجل الانفاق على البيت دون تبذير، ولقد ورد في قصة هند زوج أبي سفيان كما رواها الإمام البخاري في صحيحه حيث نقل البخاري في باب إذا لم ينفق الرجل، " فللمرأة أن تأخذ ما يكفيها وولدها بالمعروف".

ثالثا: الاهمال :

ويُقصد به عدم اعطاء الاهمية المطلوبة لشريك العمر وتجاهل حالته النفسية والعاطفية والجسدية والمالية.

ان البشر بطبيعتهم يحبون من يهتم بهم ويشجعهم ويمدحهم ويلبي احتياجاتهم بالكلمة الطيبة والابتسامة العذبة واللمسة الحانية والفعل اللازم، وينفرون من الذين يهملونهم ويتجاهلونهم، وهذا ينطبق على الأزواج والابناء كذلك ،

ولهذا فلا بد من اهتمام كل طرف بالاحتياجات النفسية والجسدية والعاطفية للطرف الآخر وعدم اهمال ما يقع عليه النظر او تسمعه الاذن او يشمه الانف، فلا يتم البخل بالابتسامه والهدية البسيطة والجلسة الهادئة والمدح للترتيب والطعام والرائحة الطيبة واللباس الجميل، والتشجيع على الانجازات وان صغرت، والتلفظ بكلمات المحبة، والحوار الهادف، وتلبية الاحتياجات قدر المستطاع والتكف في ذلك وحمل النفس على فعل تلك الامور ولو لم تكن راغبه.

ولعل من اهم اشكال الاهتمام مراعاة حالة الطرف الآخر اذا تعب او مرض او حزن او كان مسرورا والتفاعل الايجابي مع حالته.

رابعاً: ضعف شخصية الرجل:

المرأة لا تحب ان يكون زوجها ضعيف الشخصية، اي انه غير قادر على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية في مواجهة المشاكل والتحديات، ويغير رايه باستمرار وتحت أبسط الضغوط، ويتحرك بناءً على اراء وتوجيهات الآخرين وخاصة اقاربه، وكذلك من يُظهر عجزه باستمرار، ويسمح

للآخرين بالتدخل بحياته الشخصية ولا يستطيع الدفاع عن زوجته واشعارها بالأمان، ومن لديه طاعة عمياء لزوجته او أي انسان اخر.

ويختلف ضعف الشخصية عن ممارسة الحوار الهادف واستشارة ذوي الخبرة في مواجهة بعض التحديات، او الاستجابة لوجهة النظر الصحيحة أيا كان مصدرها.

و يمكن للزوجة ان تعمل على تقوية شخصية زوجها ان كانت شخصيته ضعيفة وذلك من خلال:

- 1- عدم القول له انه ضعيف الشخصية وليس صاحب قرار وانه تابع لغيره.
- 2- ان لا تطلب منه بصيغة الامر وانما بصيغة السؤال وهو (ما رأيك بفعل هذا الامر) وتذكر الايجابيات لهذا الراي.
- 3- عدم انتقاد التصرفات التي يقوم بها ويمكن التعايش معها والتي لا تُلحق اذى بالبيت.
- 4- ان لا تقوم بالصراخ عليه او اسماعه كلمات غير لائقة.
- 5- لا تطلب منه فعل امور لا يستطيع فعلها لان الفشل المتكرر سيؤثر سلبا في شخصيته.

6- اخباره بانه شخص جيد ومدح كل مواقفه الجيدة واشعاره انه فعل تلك المواقف من منطلق القوة والشهامة.

7- بين الحين والآخر تجعله يشاهد او يقرأ او يسمع عبر الانترنت مواقف عن الشجاعة وقوة الشخصية.

لا شك ان الزوجة ليست هي من يقع على عاتقها صياغة شخصية زوجها وتخليصه من عاداته السيئة وتربيته من جديد، فالأصل انه اكتسب التربية من بيته وبيئته قبل الزواج، ولكن محاولة الزوجة تقوية شخصية زوجها ان كانت ضعيفة افضل من بقاءه على حالة والحاق الاذى بها بسبب ضعف شخصيته.

خامسا :الانانية :

ذكر دكتور حسام صالح -استشاري العلاقات الأسرية - " لـ"مصر اوي" أن الشخص الأناني هو من يركز على نفسه وحياته ولا يهتم بالآخرين، سواءً كانت سيدة أم رجل.

ان الأنانية صفة ممقوتة وتعمل على توتير الاجواء الاسرية اذا بلغت حد التأثير السلبي على الغير، وتجاوزت الحد المعقول، ولذلك وجب على كلا الزوجين السعي الحثيث للتقليل من تأثير هذه الصفة لديهم وذلك من خلال اظهار الاهتمام بالطرف الاخر ماديا ونفسيا وعاطفيا وبرمجة النفس على الاحساس بالمتعة اذا كان الطرف الاخر سعيد ومرتاح، ولنا في ابو بكر اسوة حسنة عندما قال "شرب رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى رضيت" رواه البخاري.

وفي المقابل على الطرف الاخر عدم طلب ما هو زائد عن الحد من الاهتمام والايثار من الاخرين، فحب النفس وسعادتها وراحتها شيء فطري في البشر وهو ظاهرة صحية وتتحول الى مرضية اذا زادت عن الحد والحقت ضرر بالآخرين.

اساليب تغيير وتعديل السلوك

ان السلوك الانساني هو امر مكتسب، وهناك امكانية لتعديله او تغييره تدريجيا إذا تم اتخاذ الخطوات المناسبة لذلك، وان من اهم خطوات تغيير وتعديل السلوك ما يلي:

- 1- الدعاء الدائم بأن يعينك الله على ترك او تعديل السلوك المراد تغييره او تعديله.
- 2- الاقتناع بان هذا السلوك يجب تغييره او تعديله وذلك من خلال تقييم السلوك نفسه ومقدار قربيه او بعده من الشرع، وفوائده واضراره النفسية والجسدية والاجتماعية والامنية الخاصة والعامة.
- 3- الاقتناع بوجود القدرة الذاتية على تغيير ذلك السلوك.
- 4- البدء بترك او تخفيف ذلك السلوك فورا وعدم التسويف في ذلك.
- 5- اتباع أي ارشادات علمية تساعد على ترك او تعديل ذلك السلوك.
- 6- تصبير النفس وحملها على تجاوز أي عقبات قد تعترض طريق التغيير.
- 7- ترك الاصدقاء الذين يقومون بنفس السلوك المراد تغييره.
- 8- الابتعاد عن الاماكن التي يحدث فيها هذا السلوك.

- 9- التقرب من الاصدقاء الذين يشجعون على ترك هذا السلوك.
- 10- وضع برنامج قياس يبين مدى التقدم في خطه ترك هذا السلوك.
- 11- مكافأة النفس على كل تقدم في عملية التغيير او التعديل ومعاقبتها على كل تقهقر وتراجع.
- 12- حديث النفس باستمرار بأضرار ذلك السلوك وفوائده تركه.
- 13- طلب المساعدة من الغير على تعديل او تغيير السلوك وتوفير البيئة المناسبة لذلك.

مثال حي: التدخين

- 1- الاقتناع انه محرم او مكروه بشدة.
- 2- تحديث النفس بأضراره المالية والجسدية وايدائه للآخرين.
- 3- اقناع النفس انها قادرة على التخلص منه واستحضار امثلة اناس قاموا بذلك.
- 4- تركة أو وضع خطة للتقليل منه.

- 5- الابتعاد عن الاصدقاء المدخنين قدر المستطاع.
- 6- عدم الجلوس في جلسات التدخين.
- 7- وضع برنامج عملي يقيس مقدار التقدم في ذلك.
- 8- القراءة والاستماع عن تجارب عملية تساعد على وضع اليات لتركه.
- 9- اخذ مشورة مختصين إذا لزم الامر.

كيف يتم حماية الابناء من
التحرش الجنسي

التحرش الجنسي: هو كل إثارة يتعرض لها الطفل أو الطفلة عمداً، أو غير ذلك من مثيرات مثل الصور والأفلام والقصص الإباحية، والتحرش أوسع دائرة من الاغتصاب أو الاستغلال فيدخل فيه الصور التالية:

- كشف الأعضاء التناسلية أو ملامستها.
- إزالة ملابس الطفل.
- حث الطفل على ملامسة أو ملاطفة جسدية لشخص آخر.
- التلصص على الطفل.
- تعليمه عادات سيئة كالاستمناء.
- تعريضه لصور فاضحة أو أفلام أو مقاطع.
- إجباره على أعمال شائنة أو ألفاظ فاضحة.
- الاغتصاب والاعتداء الجنسي في صورهِ الطبيعية أو الشاذة(اللواط- والسحاق).صيد الفوائد <https://www.saaaid.net/tarbiah/292.htm> .

يعتبر التحرش والاعتداء الجنسي على الاطفال من اهم واطغر المشاكل التي قد يتعرض لها الطفل رغم قلة حدوثها

في مجتمعاتنا، وللد من تلك التحرشات فانه لا بد من اتخاذ العديد من الاجراءات المهمة ومنها:

1- تعليم الطفل ان لا يظهر بدون ملابس امام أحد سواء اثناء الاستحمام او تغيير الملابس، وان والدته فقط مسموح لها ان تقوم بتغسيه إذا لزم الامر.

2- ان يغلق الباب على نفسه اثناء تبديل ملابسه.

3- تعليمه انه من الخطأ الذهاب لاماكن مهجورة.

4- تشجيعه على الصراحة وعلى ان يحدث والديه بكل ما يحصل معه.

5- اخباره بان لا يصادق اشخاص أكبر منه سنا.

6- القول له ان جسده ملك لك ولا يحق لأحد مشاركته فيه مرغماً (وبشكل محرم شرعاً) " كما يتلقن الطفل ان السرقة عملٌ مشين وممنوع، عليه أن يكون في ذهنه ان من يقدم على التعرض لجسده يسرق منه شيئاً ثميناً وعليه دخول السجن. ومن الضروري في هذا الإطار عدم تكوين صورة عداية للطفل حيال منطق الجسد، حيث يمكن مقارنة ذلك المفهوم بالتحصيل الجامعي، والقول أن الحياة مليئة بالمفاجآت والدروس التي يكتشفها الطفل حين يكبر، ومن الضروري في حال حاول أحدهم التعرض لجسده إخبارهم فوراً في الوقت الراهن أو اللجوء الى المدرسة التي تشكّل

عنصر حماية. ومن الطبيعي ان يكتشف الطفل خلال فترة نموّه خصائص وخصالاً جديدة حول مفهوم الجسد، لكنّه يكون قد حصّن نفسه من التعرّض لممارسات خاطئة في زمن الطفولة الحساس. <https://www.annahar.com>

7- الإخصائية النفسية ولاء ضراغمة تقول في موقع أكاديمية الرتاج التعليمية (وبتصرف)

- تحدثي مع طفلك أن عليه أن يتعلم الدفاع عن نفسه، وان أبسط هذه الطرق أن يصرخ إذا طلب منه أحد القيام بفعل خاطئ، وينسحب بسرعة من المكان للخروج من الموقف.
- دفع الشخص الواقف أمامه، فالتحرّش شخص جبان وإذا لمس القوة في الطفل سيخاف ويتوقف عن هذا الفعل الدنيء خوفاً من أن يُفضح أمره،
- وإذا تحدث طفلك عن موقف تحرش تعرض له تحلي بالهدوء الشديد ولا تلوميه أو توبخيه بل انصحيه وعلميه برفق.
- اطلبي منه ان لا يتحرك من مكان لمكان بدون علمك مُطلقاً، لا تدعيه يذهب بمفرده لمشوار طويل أو عند أحد الجيران الذين تتشككين في سلوكهم.
- علميه أن يمشي مع أصدقائه في تجمعات ولا يستجيب لأحد يريد أن يجذبه بعيداً.

- تحدثي مع طفلك عن الأمر خاصة إنه الآن يستطيع التحدث والفهم لما تقولينه، تحدثي عن أن هناك شيء يُسمى التحرش وما هو دون الإفراط في تخويله بعبارات مبسطة. سواء التحرش بالألفاظ أو ملامسة أعضاء جسم الطفل التناسلية، أو حتى الإيماءات الجنسية للطفل.

<https://www.supermama.me/pos>

8- لإعداد طفلك يجب أن تعلميه:

إنه من غير المسموح لأي شخص أن يعرض له الإباحية افلاما وصورا وكلاما، وان عليه ان يخبر شخصا موثوقا به حال انتهاك القاعدة السابقة.

[/https://www.antiporngroup.com/10421](https://www.antiporngroup.com/10421)

- 9- قدمت استشارية الطب النفسي للأطفال والمراهقين الدكتورة هالة حماد، عدداً من النصائح لحماية الأطفال من الاعتداء الجنسي، أبرزها:

- عدم ترك الطفل بمفرده مع الأقارب والأصدقاء

ربما يعتقد الآباء بأن خطر التحرش الجنسي يأتي فقط من الغرباء، لكن الدكتورة حماد حذرت من ترك الطفل وحيداً، مذكرة بنتائج الأبحاث التي أثبتت أن معظم حالات التحرش الجنسي بالأطفال يرتكبها أشخاص يعرفهم الطفل، سواء من الأقارب أو المدربين أو المعلمين أو أصدقاء الأسرة.

• الانتباه لمن يتودد للطفل بشكل زائد

يستميل المتحرش ثقة الطفل من خلال تقديم الهدايا وإظهار المودة والحب، ويستدرجه من خلال إيهامه بأنه يلعب معه لعبة سرية، لا يجب أن يفصح عنها لأي شخص، ويشمل التحرش الذي يحدث تدريجياً، عرض أفلام إباحية على الطفل أو ملامسته أو إقامة علاقة كاملة معه، وكي يتأكد المعتدي من سقوط الطفل في براثنه، يستخدم أساليب عدة مثل التهديد بقتله أو ذويه، ويكرّر على مسمعه أنه السبب في حصول الأمر وجزء منه، وأحياناً، يستغل المتحرش المشاكل الأسرية أو الاجتماعية التي يواجهها الطفل، لإقناعه بأن لا أحد يحبه غيره.

• عدم إرغام الطفل على التواصل الجسدي مع الآخرين

لا يدرك الطفل الذي يتعرض للتحرش في معظم الأحيان أن ما يحدث له هو إساءة جنسية، وإنما يعتقد أنها طريقة للتعبير عن الحب والاهتمام. لكن على رغم ذلك، يشعر الطفل بالارتباك والتشويش لأنه بالفطرة، يعتقد بأنه يجب ألا يكون مرتاحاً لما حصل حتى لو عجز عن تفسيره، وبخاصة إن كان الفاعل شخصاً مقرباً منه وموثوقاً فيه.

ونصحت حماد أولياء الأمور بعدم إرغام طفلهم على تقبيل أو عناق الأكبر سناً في حال رفضه أو عدم ارتياحه، لأن ذلك

يعزز لدى الطفل عدم الوثوق بأحاسيسه، ويضعف قدرته على حماية جسده.

- تصديق طفلك

أوصت الدكتورة بتصديق الطفل إذا شكّا من تعرضه لإساءة جنسية، لأنه عادة لا يكذب في مثل هذه الحالات، وبخاصة إذا ترافق إبلاغ الآباء مع استخدام الطفل لبعض الألفاظ الجنسية، فمن الأفضل عدم طرح الكثير من الأسئلة عليه والتوجه إلى متخصص.

- الانتباه إلى الأمراض النفسية

تظهر على الطفل الذي تعرض للإساءة الجنسية بعض الآثار في مرحلة الطفولة، منها اضطرابات نفسية مثل كثرة البكاء والقلق والاكتئاب وتغير السلوك. ويُتوقع أيضاً أن يتراجع في دراسته وأن يعاني من اضطرابات في النوم، وسط ميل الطفل إلى العزلة والانفراد والدخول في مشاجرات دائمة مع الأهل والأصدقاء.

وإذا لم يعالج الطفل بعد ظهور هذه الأعراض، من المحتمل أن يستمر الأثر النفسي حتى سن أكبر، ليتطور إلى سلوكيات خطيرة مثل الإدمان أو الشذوذ الجنسي. ويحتاج علاج هذه الحالات إلى سنوات من المتابعة الطبية والجلسات النفسية، إلى جانب الأدوية اللازمة.

<http://www.alhayat.com/Articles/11694438>

السعادة الأسرية

حماية الابناء من المخدرات

هناك عدة اساليب يجب استخدامها لحماية الابناء من الوقوع في جريمة تعاطي المخدرات مثل الحشيش والمارجوانا والهروين والحبوب المخدرة اهمها:

- 1- تقوية الوازع الديني والخوف من الله في قلوبهم.
- 2- رفع مستواهم الاخلاقي.
- 3- توعيتهم بأخطار المخدرات واساليب ايقاع الشباب بها.
- 4- ابعادهم عن اصدقاء واماكن السوء ممن يتعاطون المخدرات.
- 5- توعيتهم بضرورة اخبار اهاليهم باي تغيرات نفسية او جسدية قد تحصل لهم، وخاصة إذا كانت مرتبطة بأكل او شرب او استنشاق رائحة.
- 6- الابتعاد عن الاكل والشرب من عند اشخاص غير موثوقين.
- 7- الاهتمام بالأبناء واحتياجاتهم والجلوس والحديث معهم باستمرار واحترامهم وتقديرهم حتى لا يلجأوا للمخدرات للحصول على السعادة المزعومة والموهومة.
- 8- تجنبهم المشاكل الأسريّة والخلافات التي تنشأ في بعض البيوت بين الوالدين.

9- اشغال أوقات فراغهم بما ينفعهم من علم نافع أو عمل صالح أو ترفيه مفيد.

10- تشجيعهم على ممارسة الرياضة منذ الصغر، حيث تعتبر ممارسة الرياضة من الأمور الهامة لتوجيه طاقة الأطفال والمراهقين، وذلك على المستوى العضوي في بناء أجسامهم وجعلها صحية وبشكل لائق، ومن ناحية معنوية ونفسية عن طريق توجيه الطاقة بشكل صحيح وبناء إنجازات شخصية صغيرة في المجال الرياضي.

مما يشعرهم بأهميته في الحياة، وهو ما يؤثر إيجاباً في البعد عن كل ما يضر هذا الإنجاز. كما أن ممارسة الرياضة تقوم على إفراز بعض الهرمونات الهامة في المخ وهي المسؤولة عن السعادة والنشوة وهي نفس المواد التي يصل إليها المدمن مع بداية تجربته للمخدرات، ولكنها مؤقتة على أية حال، إلا أن الرياضة والإنجاز المرتبط بها قد يستمران لفترة كبيرة من عمر الإنسان. <https://www.awqaf.gov>.

علامات بدء الادمان على المخدرات:

1- البدء بطلب مصروف زائد وغير مبرر بشكل منطقي.

2- الخروج من البيت بأوقات غريبة وغير معتادة دون معرفه اين يذهب.

3- اقامه علاقة مع اصدقاء جدد سيئين ومشكوك بتعاطيهم المخدرات

4- راقب العيون جيداً: عادة ما تؤثر المخدرات على شكل العين بشكل كبير، فقد تلاحظ احمراراً وذبولاً في العيون، توسعاً في البؤبؤ وردة فعل غير طبيعية على الأضواء، عدم قدرة على تركيز النظر بشكل طبيعي، وقد يؤدي تعاطي الكحول إلى احمرار في الخدود والأنف وسليان الأنف المزمّن (تعرف أكثر على إدمان الكحول).

<https://www.hellooha.com>

5- تغيير في الشخصية:

كان تبدو عليه بعض الصفات أو الطباع التي لم تكن عليه من قبل، فنجد انه مثلاً أصبح شخصاً مكتئباً أو عنيداً بصفة دائمة، وربما يحدث بعض التصرفات التي تظهر انه أصبح سعيداً دائماً بشكل مبالغ فيه، فلا ننسى أن هناك بعض الأنواع من المخدرات التي تجعل الشخص في حالة كبيرة من النشوة

أو الفرح. <https://www.hopeeg.com>

6- علامات متعاطي الحشيش الجسدية

- عادة ما يعاني متعاطي الحشيش من نفس أعراض مرض الأنفلونزا، حيث يصاب بالرشح والسعال وارتفاع درجة حرارة الجسم.

- همدان في الجسم وتراخي في العضلات بشكل عام.
- احمرار العينين الدائم والرغبة المستمرة في النوم.
- انخفاض الوزن العام للجسم وظهور علامات سوء التغذية.
- زيادة معدلات التعرق.
- رعشة في الأطراف وتعتبر تلك من أخطر أعراض من يتعاطى الحشيش لأنها تعتبر علامة على الوصول إلى درجة متأخرة من الإدمان.

<https://www.thecabinarabic.com>

7- وجود تغيير في المظهر الخارجي لمعظم من يتعاطى المخدرات، حيث يمكنك ملاحظة وجود تغيير كبير في شكلهم ومظهرهم الخارجي قبل وبعد التعاطي خصوصا في أنواع معينة من العقاقير مثل الماريجوانا والحشيش والتي تؤدي إلى خسارة الوزن والنحافة الشديدة أما العقارات الأخرى مثل الكوكايين والهيروين فتسبب حالة من الضعف العام.

<https://www.hopeeg.com/blog/show/Drug-addict-signs>

8- وجود اغراض ذات علاقة مثل جزء من المخدر، اوراق دخان مخبأه، زجاجات تستخدم للحشيش كيف نتعامل مع من وقع في هذه المشكلة:

- 1- يجب استشاره مركز متخصص بعلاج المدمنين لأنه الاقدر على وضع خطة العمل المناسبة معه.
- 2- الحديث معه بعطف وحنان حول حرمة واضرار المخدرات وبشكل متكرر.
- 3- اخباره انه ضحية وليس انسانا سيئا وانه بإمكانه ترك هذا الفعل المحرم والمضر به وباهله واخوته واخواته.
- 4- الطلب منه الابتعاد عن اصدقائه السيئين والحديث معهم وتهديدهم بإبلاغ الشرطة.
- 5- عدم اعطاءه المال الكافي لشراء المخدرات.
- 6- عدم السماح له بالغياب عن البيت لوحده في فترة العلاج على الاقل.
- 7- اخبار الشرطة ان استدعى الامر ذلك وهذا يكون في مرحلة متأخرة.
- 8- عدم استخدام العنف الجسدي ضده فهذا لا يجدي نفعا في الغالب.
- 9- اشغال وقته بما هو جيد ومفيد مثل الصلاة وقراءة القران والعمل.

السعادة الأسرية

نصائح حول تربية الابناء

إسعاد الابناء وحمايتهم وتوفير مستلزماتهم اهداف يسعى لها الوالدان اللذان يبذلان في سبيلها أغلى ما يملكان، وان تحقيق تلك الاهداف لا يأتي الا إذا تم السير في الطريق الموصل لذلك، من هنا فإنني سأضع بين ايديكم مجموعة من الضوابط المهمة لتشكّل اساس يمكن الاعتماد عليها في التعامل الصحيح معهم، مع نصحي للجميع ان يستزيدوا من خلال دراسة الكتب التي تتحدث عن تربية الابناء في السلام.

ضوابط التعامل مع الابناء:

1- يجب ان يشكل الوالدان القدوة الحسنة لأبنائهم من خلال التزامهم الديني والاخلاقي وحسن تصرفاتهم لا هذا هو العامل الالهم في التربية.

2- تجنب التعامل السلبي مع الطفل:

يُضعف تجاهل الطفل أو توجيه الكلمات السلبية إليه بشكل دائم من شخصيته، لذا يجب على الأهل تفادي استخدام الكلمات السيئة عند التعامل مع الطفل، والحرص على التعبير عن رفضهم لبعض تصرفاته وأفعاله بطريقة يفهم الطفل من خلالها أن تصرفه هو الخاطئ، وليس انه شخص سيء.

2- بناء علاقة أمنة مع الطفل:

يساعد إرساء علاقة أمنة بين الآباء والأبناء في حماية الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، من خلال مساعدته على اكتشاف ذاته

ومهاراته وسهولة الإبداع عن مشاعره والمشاكل التي تواجهه، أما العلاقة التي تبني على العصبية والعنف، فتقل من ثقة الطفل في نفسه." استشارية الطب النفسي للأطفال والمراهقين الدكتورة هالة حماد".

3- يجب ان يشكل الوالدان قدوة حسنة للطفل بالتزامهما بالصلاة والاخلاق الحسنة وابتعادهما عن كل سلوك او حديث سيء فالأطفال يقلدون الوالدان. قال تعالى (قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ [الممتحنة: 4] وقال جل في علاه (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21].

4- الحرص على ان لا يُعرض على التلفاز او الانترنت أي برامج ومسلسلات سيئة والافضل هو المحطات ذات التوجه الديني لان ما يُشاهد او يُسمع يزرع قيما لدى الاطفال من الصعب تغييرها عند الكبر.

"أن مشاهدة الأطفال لبرامج التلفزيون لفترات غير محددة ودون رقابة وانتقائية "تفرز سلوكيات أبرزها السلبية والأناية وعدم التعاون مع الآخرين وعدم الإحساس بمشاعرهم بل والسخرية منهم إلى جانب التقليد الأعمى للآخرين في الملبس والمأكّل والمشرب والسلوك الاجتماعي وتطوير نمط حياة استهلاكي". أمانى تفاحة ولارا حسين دراسة اجتماعية أعدها

المجلس الوطني لشؤون الأسرة في الأردن"
<https://bawaba.khayma.com>

5- اصطحابهم للمسجد والاماكن الجيدة. قال تعالى (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا تَسْأَلُكَ رِزْقًا ۚ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى) (132) طه

6- الحرص على ان يكون اصداقؤهم اشخاصا جيدين، يقول عليه الصلاة والسلام: ((المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم مَنْ يُخَالِلُ)) [2]. رواه احمد وابو داود والترمذي

7- الارتقاء بمستواهم العلمي. قال تعالى: (يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ) [المجادلة:11]،

8- الحديث معهم عن الامور الصائبة وتشجيعهم على فعلها وعن السيئة والطلب منهم تجنبها، قال ابن عمر رضي الله عنه: (أَدِّبْ ابْنَكَ فَإِنَّكَ مَسْئُولٌ عَنْهُ: مَاذَا أَدَّبْتَهُ، وَمَاذَا عَلَّمْتَهُ؟ وهو مسؤول عن بَرِّكَ وطواعيته لك)، [٢] رواه الذهبي، في المذهب، عن عثمان الحاطبين، الصفحة أو الرقم: 1016/2.

9- تقوية ثقتهم بأنفسهم من خلال تكليفهم بأفعال حسب قدراتهم وتشجيعهم عليها واكسابهم المعارف التي تعينهم على اداء مهماتهم ومدح انجازاتهم، وعدم تكليفهم المستمر بما لا

يطبقونه من اعمال بل التدرج من السهل للأصعب والاستمرار في تشجيعهم إذا فشلوا لكي لا يتكرر الفشل.

10- استخدام اسلوب الحوار والاقناع مع الابناء والقائم على الاعتماد على الادلة والوقائع والبراهين والمصلحة العامة والخاصة وعدم مخالفة الشرع.

11- حسن الاستماع والاصغاء للأبناء والتعاطف مع مشاكلهم ومساعدتهم على حلها.

12- استخدام العقوبات عند اللزوم وبشكل معتدل على ان يكون الضرب الخفيف اخر الحلول، مع ضرورة الشرح للطفل لماذا تم عقابه سواء أكان العقاب لوما او توبيخا او حرمانا مؤقتا من ميزة معينة مثل اللعب او المصروف او حتى الضرب الخفيف.

13- تشجيع ومدح الطفل على أي فعل صائب يقوم به.

14- عدم مقارنة الطفل بغيره من الاطفال، أو الاخوة بل الحديث معه عن السلوك نفسه وإيجابياته وسلبياته واضرارها.

15- عدم إهانة الطفل واذلاله أثناء لومه أو عقابه.

16- عدم توبيخ الطفل أو ضربه أمام أصدقائه أو أقاربه.

17- الابتعاد عن الحماية الزائدة للطفل المتمثلة بعدم السماح له بمواجهة التحديات أو المشاكل وحلها .

18- عدم التدليل الزائد لأنه يضعف الشخصية.

المشاكل الأسرية وكيفية التعامل معها

الحياة الأسرية لا تخلو من المشاكل، والسؤال المهم جدا هو كيف نتعامل مع هذه المشاكل؟

إن لأي مشكلة أسباب وأفعال تفصيلية، ونتائج على الأزواج، وعلى محيطهما، ولذلك فلا بد من التعامل السليم مع المشاكل حتى لا تقود للطلاق وتفسخ العائلة، والتأثير السيء على الأبناء.

ومما يُنصح به في هذا المجال:

1- ضرورة فهم طبيعة شريك الحياة وظروفه الجسدية والنفسية وضوابط علاقته الاجتماعية، وحدود امكانياته واستطاعته، وما يحبه وما يكرهه، وذلك لتجنب حدوث أي مشكلة، ولكيلا يتم القيام بأي تصرف قد يولد أو يوجب ويصعد المشكلة.

2- يجب التعامل مع المشكلة بحجمها وسياقها الحقيقي والطبيعي، دون تصعيد وتضخيم وحرف المسار، وخاصة أن معظم المشاكل تكون لأسباب بسيطة مثل التقصير في ترتيب

الملابس، أو تأخير وقت تقديم الطعام، أو التكاثر عن القيام بواجب بسيط، أو تأخير في سهر الرجل خارج البيت أحياناً، أو نسيانه احضار بعض أغراض المنزل، أو تقصير في شؤون النظافة أحياناً، أو عدم الاتفاق على وقت زيارة الأهل، أو أوقات استخدام مواقع التواصل والتلفاز، أو أوقات الاستيقاظ في العطل، وما شابه ذلك من أمور، ومثل هذه الاشكاليات اليومية من الممكن تجاوزها بالتجاهل أو الارشاد بلغة طيبة أو التأنيب البسيط والاتفاق المسبق.

3- أما إذا كانت المشاكل أكبر مثل: الإصرار على القيام بالأمور التي تحدث المشاكل الصغيرة ورفض تغييرها، أو ارتكاب المحرمات، أو مشكلة التبذير المالي، أو البخل والشح، أو الإهانة، أو منع زيارة الأهل، أو رفض العمل وبقاء الأسرة تعاني الفقر، أو الضرب والشتيم، فعند ذلك فلا بد من اتخاذ الإجراءات المناسبة لحل تلك المشكلة ويكون ذلك ب:

أ- الاتفاق على القواعد التي سيتم الاحتكام إليها في تحديد الصواب والخطأ وهي الاحكام الشرعية ثم العرف السائد الصحيح ثم الامكانيات الفردية للأطراف.

ب- الحوار الهادئ بهدف الوصول لحل وليس تسجيل نقاط ووجود استعداد للتنازل من الطرفين للوصول للصواب والتفاهم.

ج- تحديد المشكلة بالضبط وبصراحة حتى لا يكون هناك سوء فهم.

د- تحديد أسباب المشكلة وتأثيراتها وأضرار استمرارها.

هـ- تفكيك المشكلة إلى مشاكل جزئية لحل أي منها إذا تعذر حلها كجملة واحدة.

و- الاتفاق على آلية ومراحل التغيير إذا كان الحل الفوري متعذر .

ز- تهيئة الجو الهادئ المناسب للحوار حول المشكلة وسبل حلها وعدم القيام بنقاش الحل في ظل جو التوتر والغضب.

ح- عدم ادخال مشاكل أخرى على خط النقاش والحوار حتى لا يشتت الامر وتتعدد المشكلة.

ط- الحرص على المستقبل وعدم النباش المستمر في الماضي واللوم بل الاجابة على سؤال ماذا يجب أن نفعل لتجاوز الاشكال.

ي- الابتعاد عن العنف الجسدي واللفظي في حل المشكلة.

ك- ضرورة عدم التسويف والتأجيل في حل المشاكل لكي لا تتراكم وتتصاعد.

أما إذا تعذر عليهم حلها فيجب احضار اشخاص آخرين ليكونوا حكاما مخلصين ويساعدوا على ايجاد الحلول.

قال عز وجل: {وإن خفتن شقاق بينهما فابعثوا حكما من أهله وحكما من أهلها إن يريدا إصلاحا يوفق الله بينهما إن الله كان عليما خبيراً} (النساء:35) صدق الله العظيم.

خاتمة

إن البيت المستقر السعيد، يُنتج أفراداً صالحين سليمين نفسياً وجسدياً ويمتلكون مقومات النجاح والتقدم، وبالتالي يكونوا سبب إسعاد لعائلاتهم ولنهضة مجتمعهم وأمتهم ، ومن أجل الوصول الى ذلك فلا بد من اختيار شريك الحياه الصالح بكل المقاييس والالتزام بالضوابط الصحيحة لإدارة البيت وتسيير الحياه وتربية الابناء ، وكل ذلك يستوجب اكتساب المعارف المتعلقة بالإدارة الاسرية وتربية الأبناء وحمل النفس على الالتزام بها أهمها الالتزام الديني والأخلاقي .

إن هذا الكتاب يعتبر مساهمة من الكاتب في نشر الثقافة التي تُسعد الأسرة ولقد اعتمد الكتاب على تركيز الأفكار والابتعاد عن الاطالة المملة أو الاختصار المخل، كما تم استخدام المفردات السهلة المناسبة للجميع وباختلاف درجة ثقافتهم أو أعمارهم ، وغطى مجموعة مهمة من المجالات.

سائلا المولى عز وجل أن يوفقنا جميعا لما فيه خير الدارين.

الكاتب في سطور



- عبد الناصر عدنان رابي
- من مواليد عام 1970م
- قلقيلية – فلسطين
- بكالوريوس تربيه ابتدائية

- أمضي في سجون الاحتلال 9 سنوات
من كتبه:
- السقوط الامني دوافع واثار عام 2005م
- حماس في سطور عام 2005م
- غرف العار (العصافير) عام 2007م
- دروس في العمل الميداني عام 2012م
- اسباب نشر الاشاعات الامنية وما ضررها على سكان
الضفة الغربية 2015م
- الصداقة والحوارات بين الذكور والاناث عام 2019م
- حياتنا الاعتقالية عام 2020
- اضافة الى مجموعة من المقالات الدعوية والسياسية
والتربوية المنشورة عبر المواقع الالكترونية.